

経口補水液の作り方

(材料) 1リットル分

- ・湯冷まし 1リットル
- ・砂糖 40g (大さじ4+1/2杯)
- ・塩 3g (小さじ1/2杯)

※厚生労働省推奨の作り方

これを飲用することで、小腸において水分の吸収が行われ、主に下痢や嘔吐、発熱による脱水症状の治療に用いられます。

経口補水液 飲用の注意

摂取量は下記を目安に症状に合わせて調節すること。

年齢	一日当たりの目安量
学童～成人（高齢者を含む）	500～1000m l / 日
幼児	300～600m l / 日
乳児	体重1kg 当たり 30～50m l / 日

* 心臓や腎臓に負担をかけることがあるので、医師からナトリウム、カリウム制限を指示されている方は注意。

* レモン汁などを入れるとより風味もよくなり、ミネラル補給にもなります。好みで入れる。

* 湯冷ましでなくても、ペットボトルの水に塩、砂糖を入れよく溶かす。

* 作ったその日のうちに使いきること。

白飯（鍋でご飯を炊く）災害時用

（材料）

- ・ 米（無洗米） 2 カップ
- ・ 水 480 cc （米の 1.2 倍）



（作り方）

1. 無洗米を鍋に入れ水を入れ蓋をする。
2. 卓上ガスコンロに鍋をのせ、強火で沸騰させ、沸騰したらすぐに中火にし、5分加熱、弱火にして10分加熱する。火をすぐ止め15分蒸らす。

- * 災害時は水が大切なので無洗米を使いましょう。
- * 卓上ガスコンロのガスも大切に使いたいです。短時間で炊ける方法を学びましょう。
- * 米は飯になると重量で1.2倍、容積で2.5倍になります。災害時は残さず食べてしまうほうが、衛生的です、適量を炊飯しましょう。
- * 水加減は、少しやわらかくたいたほうが、子供から高齢者まで食べやすいです。

ヒジキと切干大根・さくら海老の酢の物

（材料）

- ・ 芽ヒジキ 大 4
- ・ 切り干し大根 30 g
- ・ 乾燥海老 15 g
- ・ しろいりごま 大 2
- ・ 寿司酢 大 3



（作り方）

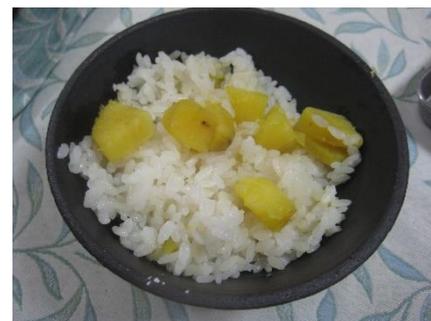
1. ポリ袋に芽ヒジキ、切り干し大根を入れ少量の水で戻す。
 2. 1のポリ袋に乾燥海老、白いりごま、寿司酢を入れよく揉み込む。
- * 芽ヒジキは水煮缶があればそれを使うほうが柔らかくて良い。

乾物を利用した災害時のお手軽な一品 酢とカルシウムが入っている食品と合わせることでより吸収が良くなり、災害時のイライラ予防になる。

芋ご飯

(材料) 4人分

米	2カップ (無洗米使用)
水	480 cc (米の容積の1.2倍)
さつまいも	中1本
塩	小1
昆布	3cm角



(作り方)

1. さつまいもは皮を剥き1cm角に切って、水に晒して灰汁を抜く。
2. 米は炊く30分以上前に浸水しておく。
3. 炊飯器に米、水、さつまいも、昆布、塩を入れ炊く。



- * さつまいもと一緒に人参のスティックを入れて炊き上げると離乳食に応用できる。
- * 災害時には人参スティックやさつまいもをポリ袋で取り出しそのままつぶし離乳食や飲込みが悪い方に食べていただける。
- * 人参やさつまいもは粘り気があるので災害時片栗粉を使わなくてもとろみがつく。

* 災害時にはさつまいもはさっとキッチンペーパーなどで拭き、皮をむくことで水のせつやくになる。水にさらさずそのまま入れる。加熱をするので殺菌になる。ライフラインの電気がとすれば簡単にできる主食・副菜の整った献立となる。

味噌汁だんご

(材料) 味噌汁椀1杯分 150 cc

- ・ 味噌 大匙1杯 (10g) 本日はだし入り
- ・ お好みの具 (そのまま使える乾物)
- 麩 適量
- カットわかめ 適量
- 乾燥野菜 適量



(作り方)

1. ラップの上に味噌とお好みの具をのせて、丸いお団子にする。
2. お椀やカップに入れ味噌汁だんごを入れ熱湯を注ぐ。

災害時保存食である味噌を使い、乾物と合わせる。
暖かく、気持ちが落ち着く。
冷蔵庫に数個作っておいて、日常で使うと良い。
日持ちがする。常温で2週間位。冷凍もできる。

秋刀魚のかば焼き炊き込みご飯

(材料)

秋刀魚のかば焼き缶	1 缶
米 (無洗米)	1 合
水	米の 1. 2 倍
生姜 (千切り)	1 かけ *あれば

(作り方)

1. 米に水を入れ秋刀魚のかば焼き缶の中身をほぐさずそのまま汁ごと米の上
にのせる。
2. あれば生姜の千切りを 1 かけ入れ、炊飯する。
3. 出来上がったら、必要に応じてご飯だけや、生姜を入れない等、年齢や好
みに応じて分ける。分け終わってから全体をませる。



災害時はいろいろな方が食べられるように、まずは必要なものから分けていく
お年寄りには柔らかめの炊きあがりのところ、子供には生姜を入れないなどの
配慮が必要。

災害時の保存食20～30代夫婦・幼児・学童家庭(3日分)サンプル

水 水だけは7日分用意しましょう

1人分 1日2リットルの水 7日分保存 500mlも混ぜましょう

主食として*シリアルはビタミン、ミネラル、食物繊維の補給に上手に使う

シリアル2袋 レトルトご飯 白米 6パック レトルトおかゆ6袋 食パン(6枚切)1袋

缶詰 瓶詰 紙パック*野菜・肉・魚・豆・果物と分類して保存 缶切り不要

(野菜) 野菜ジュース 3本 トマトジュース 3本 フルーツ野菜ジュース 6本 ホールコーン缶 3缶 アスパラ缶 1缶 ひじき缶 1缶 なめたけ瓶 1瓶
(肉) コンビーフ 1缶 スпам缶 1缶
(魚) さんまのかば焼き 2缶 ツナ缶 3個 鯖の水煮 2缶 鮭フレーク缶 2缶 魚肉ソーセージ 4本
(豆) 豆乳飲料 4本 大豆水煮 2缶 ミックスビーンズ 1缶
(果物) ミックスフルーツ 2缶 みかん缶 1缶 桃缶 1缶

乳製品*軽くて便利です。水にすぐに溶けます

スキムミルク 1箱

レトルト食品*安いカレーのほうが温められないときにはおいしくいただけます

レトルトカレー 4袋

調味料・その他*お弁当などについてくる醤油やソースを取っておくと便利です

マヨネーズ ケチャップ 醤油 塩 ふりかけ 1パック 海苔佃煮 1瓶 味付け海苔 1パック

お菓子類*子供の好きなお菓子を入れておきましょう

プルーン 1袋 応援食クッキー 1袋 カントリーマーム 1袋 歯磨きガム 2個 飴 1袋 チョコレート 2箱 ビスコ 2箱 カロリーメイト 4箱 ソイジョイ 4個 粉のポカリスエット 1袋 ウイダーインゼリ

1. 調理に手間のかからないものを用意しましょう。
2. 長期間保存に耐えられるものを準備しましょう。
3. エネルギーや栄養素を取れるものを確保しましょう。
4. 持ち運びに便利なものを用意しましょう。

40～50代夫婦・思春期男女子供家庭(3日分)例

水 *水だけは7日分用意しましょう。

1人分 1日2リットルの水 7日分保存 500mlも混ぜましょう

主食として*シリアルはビタミン、ミネラル、食物繊維の補給に上手に使う

シリアル1袋 レトルトご飯(白米 4パック 赤飯 4パック 炊き込み
ご飯 4パック) レトルトおかゆ4袋 食パン(6枚切)1袋

缶詰 瓶詰 紙パック*野菜・肉・魚・豆・果物と分類して保存 缶切り不要

(野菜) 野菜ジュース 4本 トマトジュース 4本 フルーツ野菜ジュース
4本 ホールコーン缶 2缶 アスパラ缶 1缶 ひじき缶
1缶 なめたけ瓶 1瓶

(肉) コンビーフ 1缶 ビーフジャーキー 1袋 サラミ(小)1本

(魚) さんまのかば焼き 2缶 ツナ缶 3個 鯖の水煮 2缶
鮭フレーク缶 2缶

(豆) 豆乳飲料 4本 大豆水煮 1缶 ミックスビーンズ 1缶

(果物) ミックスフルーツ 1缶 みかん缶 1缶 桃缶 1缶

乳製品*軽くて便利です。水にすぐに溶けます

スキムミルク 1箱

レトルト食品*安いカレーのほうが温められないときにはおいしくいただけます

レトルトカレー 4袋

調味料・その他*お弁当などについてくる醤油やソースを取っておくと便利です

マヨネーズ 醤油 塩 いりごま 1袋 ふりかけ 1パック 海苔 1袋
乾燥わかめ(小) 1袋

お菓子類*子供の好きなお菓子を入れておきましょう

ドライフルーツ 1袋 ナッツ 1袋 応援食クッキー 1袋 オールレーズ
ン 1袋 カントリーマーム 1袋 シリアルバー 1袋 歯磨きガム 2個
飴 1袋 チョコレート 2箱 柿の種 1袋 ビスコ 1箱 カロリーメイ
ト 1袋 ポカリスエット 1袋

災害時の保存食 シニア家族 2人分(3日分) 例

*** 普段使っているものを上手に保存食として利用しましょう！！**

自分の好みを大切に、内容を決めよう！！

水 * 高齢者は気づかないうちに脱水になっていることが多いので、水はしっかり保存しましょう。
* ペットボトルは 500ml のものが、使いやすいです。入れ替えて使いましょう。

水だけは7日分用意しましょう

1人分 1日3リットルの水 7日分保存 *オレンジの蓋のペットボトルも1本用意
500ml 2本 2L 10本 すると、暖かいものが入れられます。

主食として * 消化の良いおかゆを忘れずに！！

レトルトご飯 白米 6パック レトルトおかゆ 6袋 食パン(6枚切) 1袋

缶詰 瓶詰 紙パック * 野菜・肉・魚・豆・果物と分けて保存しておくとう使いやすいです。

(野菜) 野菜ジュース 3本 トマトジュース 3本 クリームコーン缶 1缶 アスパラ缶 1缶
缶 ひじき缶 1缶 なめたけ瓶 1瓶
(肉) コンビーフ 1缶
(魚) さんまのかば焼き 2缶 ツナ缶 1個 鯖の水煮 1缶 鮭フレーク缶 1缶
魚肉ソーセージ 2本
(豆) 豆乳飲料 4本 大豆水煮 1缶
(果物) みかん缶 1缶 桃缶 1缶

乳製品

スキムミルク 1箱 * 軽くて便利です、水ですぐに溶けます。

レトルト食品

レトルトカレー 2袋 * 安いレトルトカレーのほうが、温められないときはおいしくいただけます。

調味料・その他 * 寿司についてくる醤油等取っておくと便利です。

マヨネーズ ケチャップ 醤油 塩 ふりかけ 1パック 海苔佃煮 1瓶 味付け海苔 1パック

お菓子類 * お菓子といっても栄養を助けてくれるものが沢山あります上手に使いましょう。

チョコレート 2箱 カロリーメイト 2箱 ソイジョイ 2個 粉のポカリスエット 1袋
ウイダーインゼリー 4個 羊羹 飴 * 自分の好きなものは必ず入れましょう
* わかりやすいよう商品名を明記しましたが同じような機能を持つ食品を使えば良いです。

1. 調理に手間のかからないものを用意しましょう。
2. 長期間保存に耐えられるものを準備しましょう。
3. エネルギーや栄養素を取れるものを確保しましょう。
4. 持ち運びに便利なものを用意しましょう。

自分の家庭の保存食を考えよう 3日分

水 (水は7日分用意しましょう)

主食

缶詰 瓶詰 紙パック

(野菜)

(肉)

(魚)

(大豆製品)

(果物)

乳製品

レトルト食品

調味料・その他

お菓子類

災害時の食事の衛生管理

食べたあとのお話（トイレ）

1. 命をつなぐ食事も、扱いが不衛生だと体調をくずす原因になりかねません。
食に触れる表面は使い捨てが基本、手はアルコールで消毒。重要ポイント

- ・レトルト袋からそのまま食べる。
- ・食器にポリ袋やラップ、熱いものを入れる皿にはアルミホイルをかけて使う。
- ・食器がないときは紙で作った皿に、ポリ袋をかける。
- ・アルミホイルで簡易コップを作ろう
- ・あえる、混ぜる、ひたす、まぶす、つぶすなどの調理もポリ袋の中でできる。

<用意しておくもの>

- * 食品用ポリ袋 サイズ違いで最低1パックずつ
- * ラップ * アルミホイル * 割り箸 * 使い捨てスプーン
- * ウエットティッシュ（アルコールタイプ） * 除菌ジェル
→ビニール袋の内側は常に清潔な空間、食事ごとに使い捨てできる量を確保。
→調理前、食前には必ずウエットティッシュやジェルで手を拭く。

2. トイレを我慢して水分を控えるのは**厳禁!**
脱水だけでなく脳梗塞、エコノミー症候群の危険性が高まります。
したい時に遠慮しないで快適にできるように、備えが必要。

トイレ使用の目安・・・1日5~6回、尿1,200ml、便200g

* 上水道×、下水道○の場合

- ・水洗トイレは6Lの水をバケツで勢いよく落とせば流れる。2L程度では中身が流れない。
- ・お風呂1杯で約200L → 2人×3日間でなくなる。

* 上水道○、下水道×の場合

流せないで通常どおりには使えない。

- ・災害用トイレ（市販品）・・・袋と吸収体や凝固剤のセット（消臭・除菌効果があるものも）
ごみ袋にペットシートや、猫砂、新聞紙を入れ吸収させることも出来ます

自分で作る簡単トイレ

黒のごみ袋 2枚 ガムテープ（布）…トイレ用マント（このマントは着替えにも使えます）

新聞紙 ビニール袋…和式トイレが出来ます

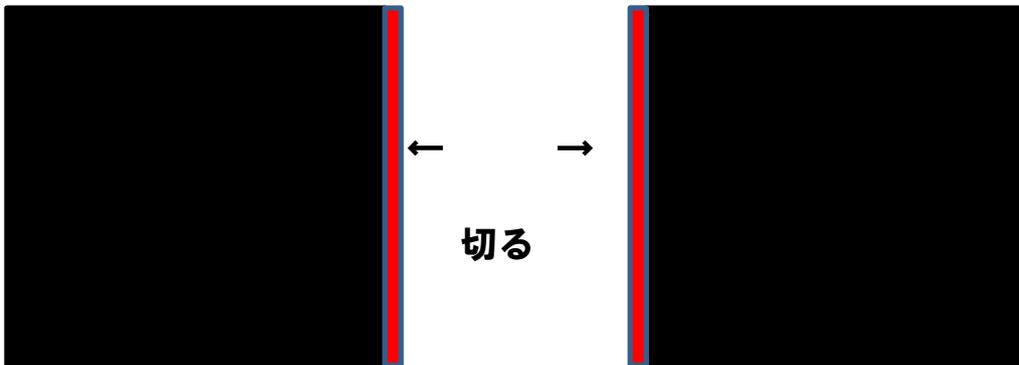
しっかりした段ボール ビニール袋 新聞紙…洋式トイレが出来ます

* おしっことうんちは分けて処分…匂いが全然違います。

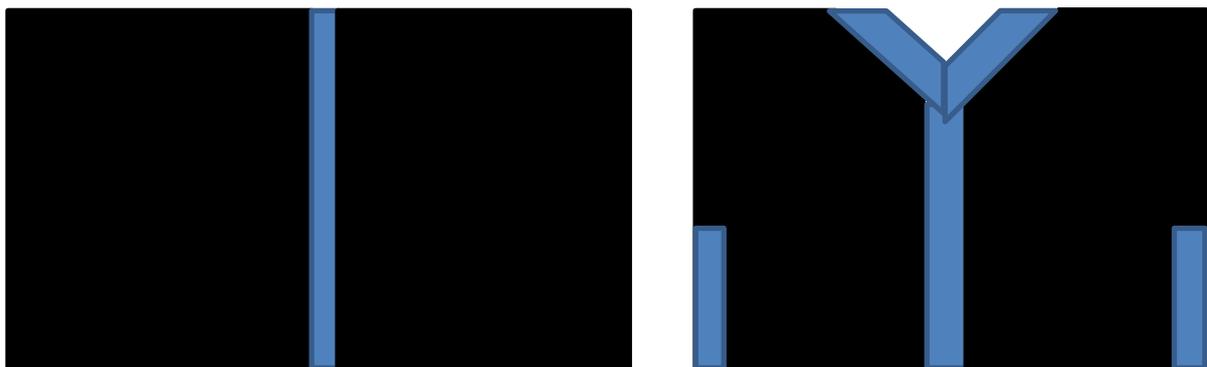
簡単トイレマンントの作り方

大人用：黒ごみ袋 45L 2枚 ガムテープ

1. 片側だけ切り離す

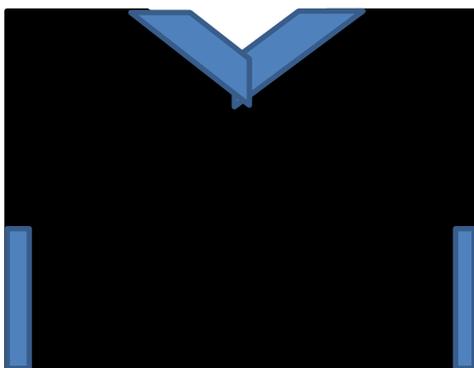


2. 切ったところをガムテープで表、裏それぞれ2枚を張り付ける
3. 首回りを切り取りガムテープで補強する。
4. 脇に切り込みを入れ破けにくいようテープで補強する。



子供用：黒ごみ袋 70L 1枚 ガムテープ

1. 首回りを切り取りガムテープで補強する
2. 脇に切り込みを入れテープで破けにくいよう補強する。



実際マント作ったマント



新聞紙で作った和式
トイレ・段ボール箱
で作った洋式トイレ

和式トイレと洋式トイレの作り方



新聞紙を数枚重ね輪にする



ポリ袋を新聞紙にかけ、中に2枚のポリ袋をおしっこ用、うんち用と分け入れ、新聞紙丸めておいた物を入れておき、おしっこを吸収させる。



水などの入ったしっかりした段ボールを切り抜き、便座を作る。

ごみの袋を2重にかけておき、中にポリ袋をおしっこ用、うんち用と分け新聞紙を丸めて入れておき、おしっこを吸収させる。

座り方は、段ボール箱対角線に座る。対角線に座ることで安定します。



真っ直ぐ座ってしまうと、子供だとおしりが落ちてしまいます。